

Overgang naar Duimposities: zittend/staand

1 2 4- -2 1 2 4- -2 4- -2 3(!)- -2

5 3- -2 3- -2 3 3- -3 2 + 3 2

9 1- -2 3 2 1- -2 3 1- -2 1- -2 4(!) 2

13 1- -2 1- -2 4 2 1

Staand:

Bas in
schouder,
Duim los

16 1 2 4- -2 1 2 4 4- -2 1 2 4- -2

22 3(!)- -2 1 3- -2 3- -2 3 2 1 + 3 2

27 1- -2 3 2 1- -2 3 2 1- -2 3 2 1- -2 4 2

31 Bas uit de
schouder,
Duim vast 1 1 1- -2 4 2 1- -2 4 2 1

Extra oefening voor staande spelers

36

Bas in
schouder,
Duim los

Bas los van
schouder,
Duim vast